

## **Cambio de posición para amoldar la cabeza**

### **¿Por qué la cabeza de mi bebé necesita amoldarse?**

La cabeza de algunos bebés podría aplanarse debido a la presión en la cabeza por estar en la misma posición todo el tiempo. Esto se denomina cabeza plana o plagiocefalia posicional. Usted debe ayudar a amoldar la forma de la cabeza usando diferentes posiciones evitando apoyar la cabeza en su parte plana. Deberá limitar el tiempo en que su bebé permanece boca arriba cuando esté despierto en la cuna, en el asiento de seguridad para el automóvil, en el columpio o en la silla brincadora. **Los bebés deben dormir siempre boca arriba, solos y en una cuna.**

### **¿Cómo cambio la posición de la cabeza de mi bebé mientras está despierto?**

- **Periodos boca abajo.** Ponga a su bebé boca abajo mientras esté despierto. Usted debe estar pendiente de él durante este tiempo. Aumente estos periodos gradualmente hasta llegar a cinco veces al día durante 15 minutos cada vez. Colóquelo una toalla enrollada bajo el pecho para levantar a su bebé hasta que se apoye sobre los codos. Use un espejo o juguetes en frente de él para hacerlo más divertido. El período boca abajo también lo puede hacer mientras usted está recostado y el bebé está sobre su pecho o puede cargar al bebé en su antebrazo mientras él está boca abajo, o mientras usted esté sentado en una silla mecedora, acuéstelo boca abajo en sus piernas.
- **Recostado de lado.** Recueste a su bebé sobre cualquiera de sus costados y colóquelo una toalla enrollada atrás de la espalda para apoyarlo. Si el bebé se queda dormido, asegúrese de acostarlo boca arriba. Apoye la cabecita en el lado no plano mientras duerme.
- **Porta bebé tipo cangurera Ergobab o Baby Bjorn.** Coloque a su bebé con la cabeza hacia usted si todavía no tiene buen control de la cabeza. Coloque a su bebé lejos de usted si él ya controla bien la cabeza.
- **Cargue a su bebé.** Esto evitará la presión en la cabeza del bebé. Use juguetes interesantes para ayudar a que su bebé mire en la dirección opuesta al área plana de la cabeza.
- **Asiento de seguridad para automóvil, columpio o silla brincadora.** Es más difícil evitar la presión en el área plana de modo que úselos sólo cuando los necesite. Mientras su bebé esté sentado en ellos, se puede usar el sujetador de cabeza Boppy Noggin Nest™ para mantener la cabeza en el centro. Puede usar una toalla enrollada para evitar que el bebé gire la cabeza y se apoye en el lado plano.

- **Busque productos que le ayuden a mantener al bebé en diferentes posiciones.**

Los productos incluyen:

- Triángulo de seguridad curvo Graco ([www.gracobaby.com](http://www.gracobaby.com))
- Cuña acolchada para dormir de espaldas de Especially for Baby ([www.amazon.com](http://www.amazon.com)).
- Baby Abby ([www.babyabby.com](http://www.babyabby.com))
- Almohada de apoyo para la cabeza Boppy Noggin Nest ([www.amazon.com](http://www.amazon.com))
- Silla Bumbo <http://www.bumbo.com/>
- Exersaucers o centros de actividad

**ALERTA:** Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualquier consulta o inquietud o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

**Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud para el diagnóstico, el tratamiento y el control o seguimiento.**